

研究者リーダーシップ・プログラム

「第3回 自己理解を深め、他者理解・相互理解につなげる」参加レポート

今回の講義では、ユングのタイプ論をもとに、自分の「自然さ」とは何かを考える機会を得た。外向・内向、感覚・直感・思考・感情という8つの分類を通して、自分の思考や行動の傾向を見つめ直すことができた。

これまで他者理解の大切さを意識してきたものの、果たして自分自身のことをどれほど理解できているのか、自信がなかった。外向と内向のどちらなのかすぐには判断できず、心のエネルギーの向きが状況によって変化しているのかもしれないと感じた。講義で学んだ「外向は外界に、内向は内界に意識を向ける」という説明が印象に残り、研究の場で沈黙して考える同僚の姿にも納得できるものがあった。

自分自身を振り返ると、話しながら考えをまとめるタイプで、直感的に全体像を捉えることを好む傾向がある。一方で、看護師として患者さんと向き合うときには、感覚的な情報を丁寧に聞き取る姿勢を大切にしており、職業や場面によって自分のタイプを切り替えているように思う。

思考タイプと感情タイプの両面も、状況に応じて行き来している。研究では論理的な分析を重視する一方で、日常生活では調和や共感を優先して行動している。大人になるにつれてポジティブフィードバックを受ける機会は減ったが、感情タイプの自分にとって、思った以上にそれはエネルギー源なのだと気づいた。

レポートを書きながら、私はおそらく「外向的直感型」タイプに近いのだろうと感じた。求められる役割に応じて他の機能を使うこともあるが、それが長く続くと消耗する。だからこそ、どんな仕事を任される時にも「自分にとって自然であること」を大切にしたいと思った。

(川島有沙・名古屋大学大学院医学系研究科 特任助教)